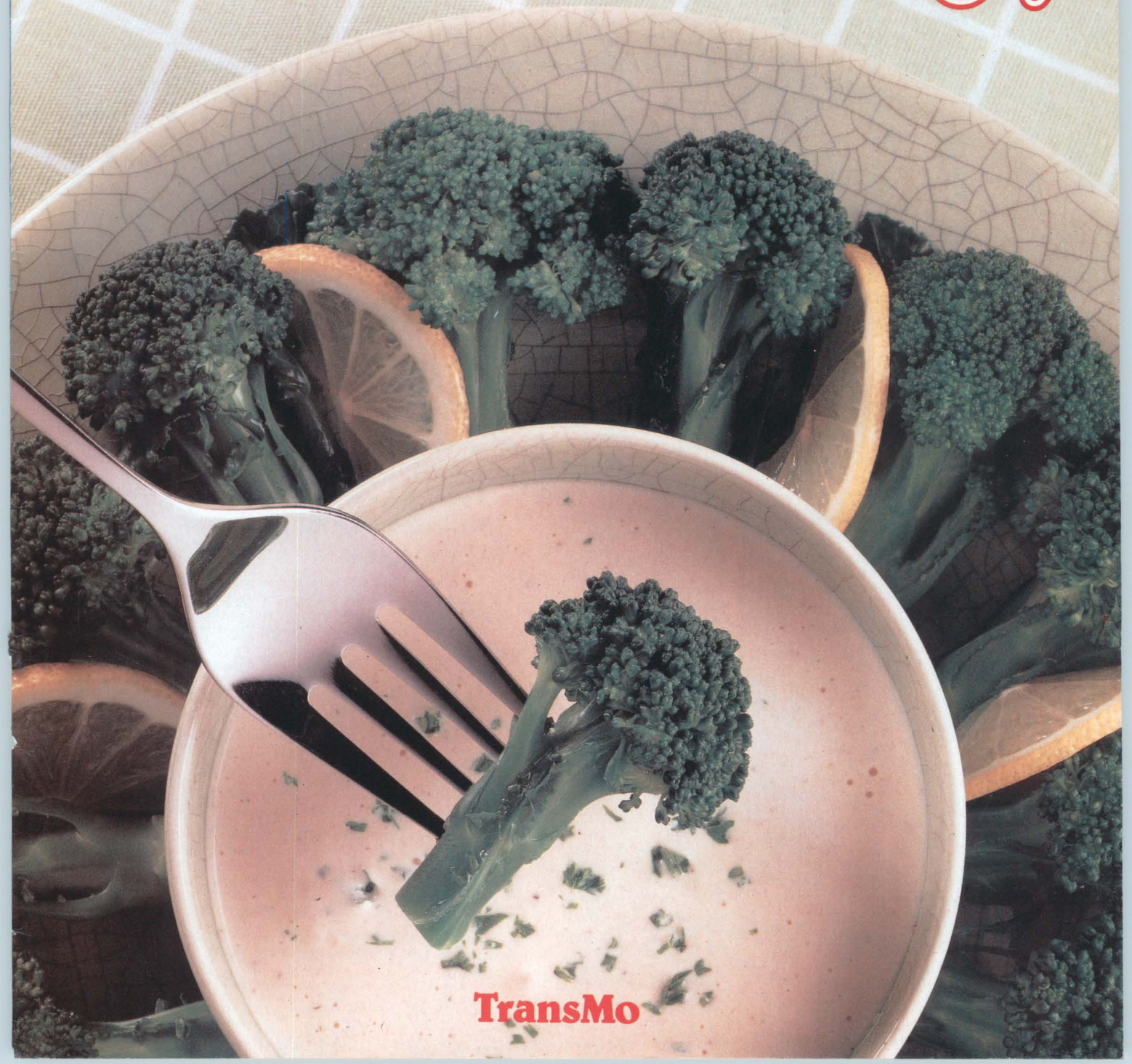
Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

39



TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

VOLUME 3 **FASCICULE 39**

CONGÉLATION 32
Crêpes salées et sucrées **1057**

FRUITS ET LÉGUMES 35
Cuisson du brocoli **1062**

PÂTISSERIE ET DESSERTS 36
Croustillants aux fruits **1068**

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
Repas de week-end décontracté **1072**

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Plats en casserole **1076**

INDEX - VOLUME 3
Pages centrales

REPAS POUR MOI
Poivron farci **4e couverture**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Monique Jutras
Lan Lephan
Sylvie Chapleau

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Direction du Marketing:
Pierre-Louis Labelle

Composition:
Composition Contact Inc.

Pelliculage:
Contact Couleur

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Les Distributions Éclair
division de Uni Média Inc.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, quatrième trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN OCT 86

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) » 1SSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.

Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Les saucisses ajoutent une note européenne à vos repas. Douces ou piquantes, elles vous permettent de préparer des plats originaux.

Adaptation de recettes : les soupes et potages Apprenez à adapter vos recettes préférées à la cuisson aux micro-ondes.

Les bananes aux micro-ondes Des recettes pour vous mettre l'eau à la bouche, dont une superbe banane royale bien chaude.

PLUS...

Un gâteau au fromage et au citron riche et onctueux, des muffins et de la sole des grands jours.

Crêpes salées et sucrées

Tous raffoleront de ces crêpes maison, délicieusement garnies de préparations salées ou sucrées. Ayez-en toujours au congélateur, prêtes à servir en quelques minutes seulement, grâce aux micro-ondes, bien entendu.

Préparez vos crêpes selon la méthode habituelle et cuisinez une sauce, ou deux, aux micro-ondes : faites congeler le tout et le tour est joué! N'oubliez pas de bien étiqueter les emballages et d'inclure les instructions de décongélation et de réchauffage à l'intention des autres membres de la famille.

Faites bien dorer les crêpes des 2 côtés : ainsi, elles resteront bien fermes quand vous les ferez décongeler aux micro-ondes. Préparez les garnitures et faites-les congeler dans des sacs appropriés, en suivant les indications : vous pourrez ainsi cuire et décongeler dans un même plat.

Congélation

Enveloppez les crêpes, huit à la fois, en glissant une feuille de papier pour congélation entre elles. Au besoin, faites-les congeler quatre à la fois, dans des sacs de congélation fermés hermétiquement. Quant aux garnitures, faites-les aussi congeler dans des sacs, au maximum 1 mois.

Crêpes aux épinards

Décongélation et réchauffage
Faites décongeler les crêpes sur une assiette ou dans un plat à brunir, si vous les préférez plus croustillantes. Décongelez 8 crêpes selon les instructions données ou seulement 4, en comptant 1 ou 1 ½ min. Découvrez et faites décongeler les garnitures dans les récipients mêmes. Faites réchauffer les crêpes farcies juste le temps nécessaire.

Conseils du chef

Le temps indiqué comporte aussi le temps de préparation des garnitures, avant congélation. Les temps de décongélation et de réchauffage sont ceux des crêpes et des garnitures; le temps d'attente indiqué suit la décongélation ou le réchauffage.

Appareil à crêpes

1 ¼ tasse/150 g de farine tout usage
1 pincée de sel
1 oeuf
4 cuil. à soupe d'eau
¼ de tasse/300 ml de lait
1 cuil. à soupe d'huile végétale
un peu d'huile pour la cuisson

16 CRÊPES

1 Mettez la farine et le sel dans un bol. Creusez un puits au centre et ajoutez l'oeuf, l'eau et un peu de lait. À l'aide d'un fouet, brassez bien les liquides, puis incorporez délicatement la farine, jusqu'à consistance homogène. Ajoutez le reste du lait et l'huile, couvrez et laissez reposer dans un endroit frais de 15 à 30 min.
2 Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle à frire de 6 po/15 cm de diamètre sur la cuisinière, puis enlevez l'excédent d'huile. Versez un peu de l'appareil à crêpes en tournant rapidement la poêle pour que le mélange s'étende uniformément. Faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que la crêpe soit légèrement dorée, retournez-la et faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée des 2 côtés.
3 Faites cuire les autres crêpes, en ajoutant un peu d'huile à chaque fois.

Comment congeler et décongeler les crêpes

Pour congeler : *glissez les crêpes refroidies, 8 à la fois, séparées par une feuille de papier ciré, dans un sac pour congélation. Étiquetez et congelez 1 mois au maximum.*

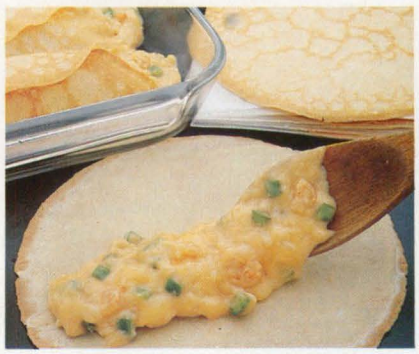
Pour décongeler : *retirez les crêpes du sac et faites chauffer à découvert 1 ½ ou 2 ½ min à MED., en les retournant 1 fois. Laissez reposer 5 min, puis soulevez les crêpes, une à une.*

Comment congeler et décongeler les garnitures

Pour congeler : *versez le mélange dans un sac, dans le récipient pour décongélation; laissez refroidir, fermez bien. Congelez, puis retirez du récipient; laissez au congélateur 1 mois tout au plus.*

Pour décongeler : *ouvrez le sac et déposez-le dans le même récipient. Faites chauffer jusqu'à décongélation, versez dans le récipient et remuez 3 fois pendant la décongélation.*

Comment garnir les crêpes



Versez *la garniture au centre de chaque crêpe, puis repliez les côtés sur le mélange.*

Disposez *les crêpes dans un grand plat peu profond, nappez de sauce ou de fromage, au choix. Faites chauffer à découvert à MAX., le temps requis.*

Crêpes aux épinards

6¼ min

Décongélation et réchauffage : 16 min

Temps d'attente : 5 min

8 crêpes (voir recette, page précédente)

GARNITURE ET SAUCE

2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 ¼ tasse/300 ml de lait
sel et poivre
½ cuil. à café de cari
¼ de cuil. à café de moutarde
1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 gousse d'ail écrasée
1 poireau émincé
4 oz/100 g de champignons en tranches
2 paquets de 8 oz/225 g d'épinards surgelés, décongelés (voir Micro-trucs) et bien égouttés
2 tranches de bacon, cuites et hachées fin
½ cuil. à café de muscade
4 cuil. à soupe de crème 15 %

4 PERSONNES

1 Préparez et faites congeler les crêpes.

2 Faites fondre le beurre dans un bol couvert de 15 à 30 s à MAX. Incorporez la farine et le lait, puis brassez bien le tout; assaisonnez au goût. Faites chauffer 2 ½ ou 3 min à MAX., en remuant 2 fois. Versez les deux tiers dans un autre bol.

3 Ajoutez le cari et la moutarde à ces deux tiers, versez dans un sac pour congélation, étiquetez et fermez hermétiquement.

4 Faites blondir ail, poireau et champignons dans l'huile, à couvert, 2 min à MAX. Incorporez épinards, bacon, muscade, crème et la sauce réservée; assaisonnez au goût. Couvrez et faites chauffer 1 ½ min à MAX., en remuant 1 fois. Laissez refroidir.

Micro-trucs

Mettez le contenu d'un paquet de 8,8 oz/250 g de brocoli surgelé dans un bol, couvrez et faites décongeler 5 ou 6 min, en remuant 1 fois.

Faites décongeler 2 paquets de 8 oz/225 g d'épinards, de 12 à 14 min à DÉCONGÉLATION, comme précédemment.

Crêpes farcies au jambon

5 Pour congeler, suivez les instructions de la page précédente.

POUR SERVIR

Faites décongeler les crêpes selon les indications; puis la garniture, 6 ½ ou 7 min à MAX. Farcissez les crêpes décongelées et faites chauffer 4 ½ ou 5 min à MAX. Faites réchauffer la sauce 3 ½ ou 4 min à MAX.

Crêpes farcies au jambon

5¾ min

Décongélation et réchauffage : 17 ½ min

Temps d'attente : 8 min

8 crêpes (voir recette, page précédente)

GARNITURE

1 paquet de 8,8 oz/250 g de brocoli surgelé, décongelé (voir Micro-trucs)
1 cuil. à soupe de beurre
½ petit oignon haché
1 cuil. à soupe de farine tout usage
⅝ de tasse/150 ml de lait
6 oz/175 g de leicester ou de cheddar râpé
¼ de cuil. à café de muscade
1 lb/450 g de jambon cuit, en dés
poivre

4 PERSONNES

1 Préparez et faites congeler les crêpes.

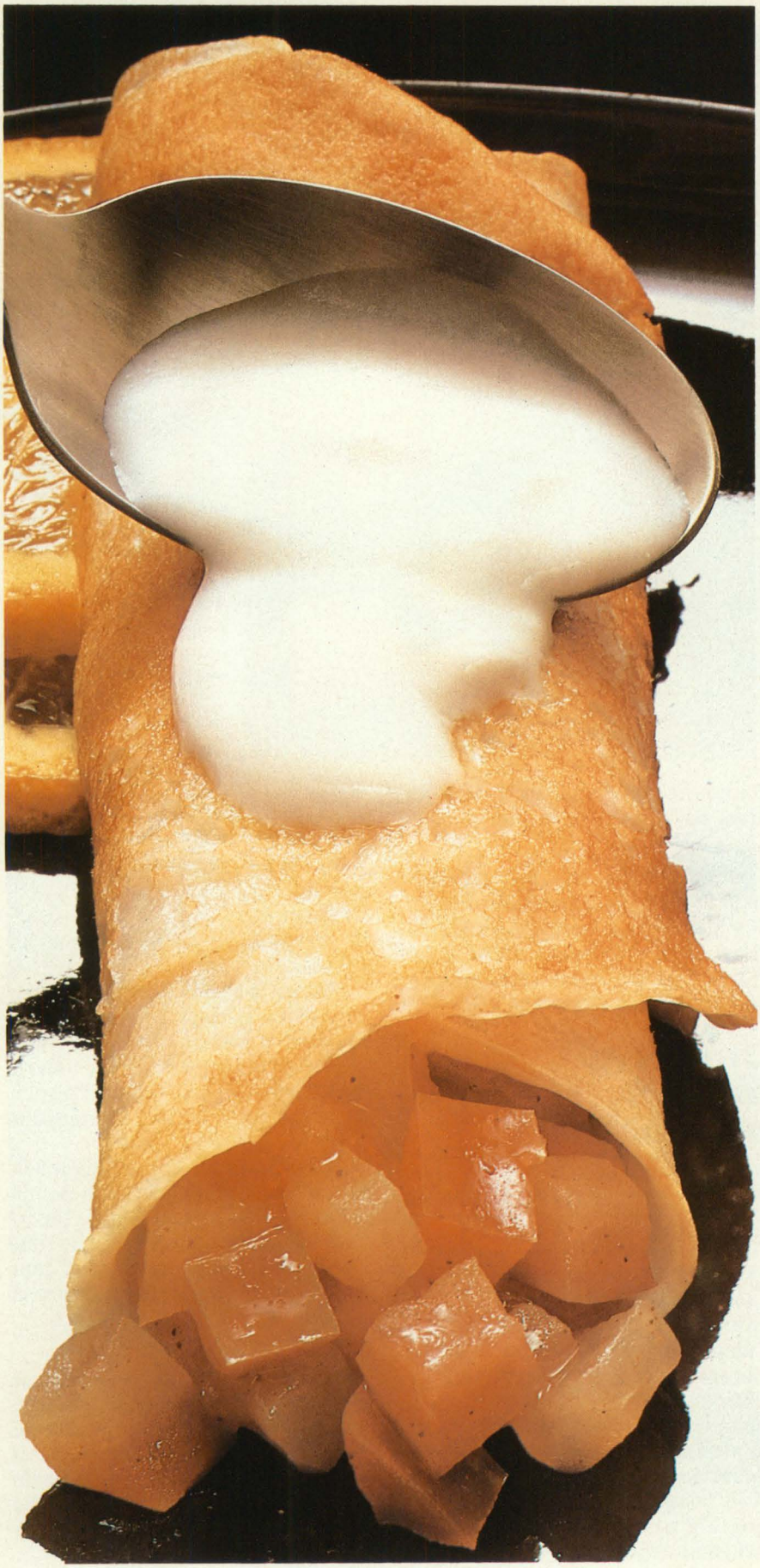
2 Mettez le brocoli dans un bol, couvrez et faites cuire 2 min à MAX., égouttez et hachez.

3 Faites fondre le beurre à couvert de 15 à 30 s à MAX. Ajoutez l'oignon et faites cuire 2 min, en remuant 1 fois.

4 Incorporez la farine, puis le lait peu à peu. Faites chauffer 1 ½ min à MAX., en remuant 2 fois. Incorporez la moitié du fromage et le reste des ingrédients. Versez le tout dans un sac pour congélation, étiquetez et congelez.

POUR SERVIR

Faites décongeler les crêpes (voir p. 1058), puis le mélange, de 10 à 12 min à MAX. Versez le mélange au centre des crêpes, repliez les côtés sur le dessus et parsemez du reste du fromage râpé. Faites chauffer 6 ou 7 min à MAX., puis laissez reposer 3 min.



Crêpes fourrées aux pommes

2 min

Décongélation et réchauffage : 15 min

Temps d'attente : 5 min

8 crêpes (voir recette p. 1058)
⅝ de tasse/150 ml de yogourt nature
1 cuil. à soupe de miel clair

GARNITURE
3 cuil. à café de fécule de maïs
⅜ de tasse/75 ml de jus d'orange non sucré
le zeste râpé et le jus de 1 orange
½ cuil. à café de piment de la Jamaïque moulu
4 cuil. à soupe de miel clair
6 pommes à couteau rouges (environ 1 ½ lb/700 g), coeurs enlevés, coupées en petits cubes

8 PERSONNES

1 Préparez et faites congeler les crêpes.
2 Délayez la fécule dans un peu de jus d'orange, ajoutez le reste du jus non sucré, le zeste et le jus de l'orange fraîche et le piment de la Jamaïque. Faites chauffer 2 min à MAX., en remuant 2 fois.
3 Incorporez le miel et les pommes, puis laissez refroidir.
4 Faites congeler selon les indications de la page 1058.

POUR SERVIR
Faites décongeler les crêpes (voir p. 1058), puis le mélange aux pommes, de 10 à 12 min à MAX. Versez au centre des crêpes, puis repliez les côtés sur le dessus. Faites chauffer 3 ½ ou 4 min à MAX. Mélangez le yogourt et le miel et versez sur les crêpes.

Micro-trucs

Décongelez les garnitures à MAX., ou à DÉCONGÉLATION, selon le cas. Pour de meilleurs résultats, faites décongeler les mélanges aux fruits ou les mélanges susceptibles de fondre à DÉCONGÉLATION et faites-les réchauffer juste le temps nécessaire.

Crêpes aux bananes

1½ min

Décongélation et réchauffage : 9 min

Temps d'attente : 5 min

8 crêpes (voir recette p. 1058)
4 cuil. à soupe de yogourt nature
5 bananes bien fermes détaillées en tronçons de ½ po/1 cm

GARNITURE
3 cuil. à café de fécule de maïs
⅝ de tasse/150 ml de soda mousse
½ cuil. à café de gingembre
½ cuil. à café de cannelle

8 PERSONNES

1 Préparez et faites congeler les crêpes.
2 Délayez la fécule de maïs dans un peu de soda mousse, ajoutez le reste ainsi que le gingembre et la cannelle. Faites chauffer 1 ½ min à MAX., en remuant 2 fois. Laissez refroidir.
3 Faites congeler en suivant les indications données auparavant.

POUR SERVIR
Faites décongeler les crêpes (voir p. 1058), puis le mélange, 4 ou 5 min à MAX. Incorporez les bananes et versez le tout au centre des crêpes. Repliez les côtés et faites chauffer 3 ½ ou 4 min à MAX. Nappez les crêpes de yogourt et servez.

VARIANTE
Crêpes aux bananes pour 4 : faites congeler la garniture dans 2 contenants et faites-en décongeler 1 seul, 3 ou 4 min à DÉCONGÉLATION. Versez le mélange au centre de 4 crêpes et faites chauffer 2 min à MAX.

Crêpes au fromage

30 s

Décongélation et réchauffage : 17 min

Temps d'attente : 7 min

8 crêpes (voir recette p. 1058)
4 cuil. à soupe de confiture de framboises

GARNITURE
2 paquets de 7 oz/200 g de fromage à la crème
8 oz/225 g de cottage
4 cuil. à soupe de confiture de framboises
1 cuil. à café de vanille
2 cuil. à café de jus de citron
½ cuil. à café d'épices mélangées

8 PERSONNES

1 Préparez et faites congeler les crêpes.
2 Battez le fromage en crème jusqu'à ce qu'il soit bien lisse. Égouttez l'excédent de liquide du cottage et ajoutez-le au fromage à la crème.
3 Mélangez confiture de framboises, vanille, jus de citron et épices, faites chauffer de 30 à 40 s à MAX., puis incorporez à la préparation au fromage.
4 Faites congeler en suivant les indications données précédemment.

POUR SERVIR
Faites décongeler les crêpes (voir p. 1058), puis la garniture, 13 ou 14 min à DÉCONGÉLATION, selon les instructions données. Laissez reposer 2 min, versez au centre des crêpes, repliez les côtés et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX. Faites chauffer la confiture de 30 à 40 s à MAX., nappez-en les crêpes et servez.

Crêpes moka

0 min

Décongélation et réchauffage : 6 min

Temps d'attente : 5 min

8 crêpes (voir p. 1058)
4 oz/100 g de biscuits aux amandes ou au ratafia, émiettés
2 cuil. à soupe de rhum ou de xérès
6 cuil. à soupe de crème 35 %, fouettée

GARNITURE
1 préparation pour crème-dessert instantanée au chocolat
lait pour mélanger
2 cuil. à soupe d'essence de café

8 PERSONNES

1 Préparez et congelez les crêpes (voir p. 1058).
2 Préparez la crème-dessert selon le mode d'emploi, moins ¼ de tasse/50 ml de lait. Incorporez l'essence de café.
3 Faites congeler le mélange selon les instructions données.

POUR SERVIR
Faites décongeler les crêpes, puis la garniture, 2 min à DÉCONGÉLATION. Mélangez les biscuits émiettés avec le rhum ou le xérès, puis incorporez à la crème-dessert. Versez au centre des crêpes, en réservant un peu de mélange, repliez les côtés et faites chauffer 2 ½ ou 3 min à MAX. Garnissez le dessus de la crème réservée et de crème fouettée, puis servez.

Cuisson du brocoli

Légume d'un beau vert, bien tendre et croquant, le brocoli se sert en toutes occasions. Faites-en un plat d'accompagnement ou mariez-le à du chou-fleur et du fromage, pour un gratin irrésistible.

Le brocoli est un légume à la texture et à la couleur fort appétissantes : il cuit admirablement bien aux micro-ondes, tout en conservant toutes ses qualités nutritives.

Disposez le brocoli dans un plat rond ou rectangulaire, de préférence, peu profond, les bouquets vers le centre afin d'assurer une cuisson égale des bouquets et des tiges.

Servez le brocoli cuit nature ou mélangé à d'autres légumes comme plat d'accompagnement chaud ou froid. Combinez-le à du chou-fleur pour créer un contraste de couleurs et de saveurs ou servez-le avec du fromage ou une sauce à la crème. Peu importe sa présentation, il sera toujours délicieux !

Brocoli mayonnaise

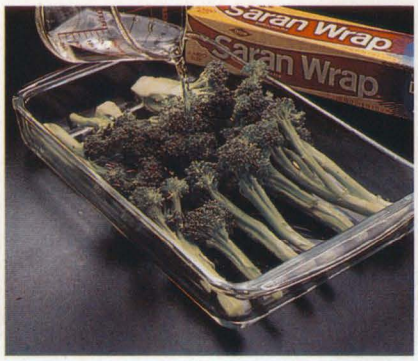
Comment choisir et entreposer le brocoli

Choisissez *du brocoli bien frais, aux tiges fermes et vertes, aux bouquets serrés et de couleur vert foncé ou pourpre. La grosseur des bouquets importe peu, mais évitez de choisir un légume aux bouquets jaunis ou aux tiges ramollies, car le brocoli risque d'être filandreux.*

Gardez *le brocoli frais au réfrigérateur, non lavé, dans un sac de polythène fermé lâchement, et utilisez-le dans un délai de 3 jours.*

Préparation et cuisson des tiges de brocoli

Parez *l'extrémité des tiges en enlevant 1 po/2,5 cm, puis séparez le légume en bouquets. Pelez l'extrémité des tiges, si désiré, puis lavez à l'eau froide.*



Disposez *le brocoli dans un plat de 12 x 8 po/30 x 20 cm, les bouquets vers le centre. Arrosez-le de 4 cuil. à soupe d'eau et couvrez d'une pellicule plastique entrouverte.*

Faites cuire *à MAX., jusqu'à ce que les tiges soient tendres (voir p. 1064), en tournant le plat de moitié à mi-temps. Laissez reposer le temps requis, puis égouttez.*

Préparation et cuisson du brocoli en morceaux

Lavez *le brocoli à fond, tranchez 1 po/2,5 cm à l'extrémité des tiges, puis séparez-les avec soin. Pelez les tiges, si désiré.*

Détaillez *les bouquets et les tiges en morceaux de 1 po/2,5 cm et placez-les dans un plat moyen. Arrosez de 4 cuil. à soupe d'eau, couvrez d'une pellicule plastique entrouverte.*

Faites cuire *à MAX., le temps nécessaire (voir p. 1064), en remuant 1 fois à mi-temps. Laissez reposer le temps requis, puis égouttez bien.*

Cuisson du brocoli surgelé

Mettez *le brocoli dans un plat avec couvercle et arrosez de 4 cuil. à soupe d'eau. Couvrez (avec une pellicule plastique, au besoin).*

Faites cuire *à MAX., jusqu'à tendreté, en remuant 1 fois. Consultez le tableau ci-dessous.*

Laissez reposer, *à couvert, 2 ou 3 min, puis égouttez bien avant de servir.*

Brocoli mayonnaise

9 min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

Une savoureuse trempette, du brocoli bien frais, un hors-d'oeuvre sans pareil !

1 lb/450 g de tiges de brocoli
persil haché et tranches de citron pour garnir le plateau

MAYONNAISE
3 jaunes d'oeufs
1 cuil. à soupe de jus de citron
1 ¼ tasse/300 ml d'huile de tournesol
½ cuil. à café de moutarde sèche
sel et poivre

4 À 6 PERSONNES

1 Préparez la mayonnaise : fouettez bien les jaunes d'oeufs, ajoutez 1 cuil. à café de jus de citron. Versez l'huile dans une tasse à mesurer et faites chauffer, en même temps que les jaunes d'oeufs, 1 min à DÉCONGÉLATION, en remuant délicatement après 30 s.

2 Versez jaunes d'oeufs, moutarde, sel et poivre dans le mélangeur. Mettez-le en marche et versez-y un peu d'huile, en un mince filet, par l'ouverture du couvercle. Au fur et à mesure que vous versez, le bruit du moteur se modifie, alors que l'huile se mélange aux jaunes d'oeufs. Ajoutez alors encore un peu d'huile.

3 Une fois bien incorporée la moitié de l'huile, versez le reste plus rapidement, puis ajoutez le reste du jus de citron, rectifiez l'assaisonnement et mélangez bien une dernière fois.

4 Faites cuire le brocoli (voir p. 1063). Égouttez et laissez reposer, à couvert.

5 Transvasez la mayonnaise dans un bol de service, garnissez d'une écorce de citron et déposez-la au centre d'un grand plateau. Placez joliment les tiges de brocoli, bouquets vers l'extérieur, sur le plateau.

VARIANTE
Diluez la mayonnaise en ajoutant du jus de citron et versez sur le brocoli cuit. Servez avec des charcuteries ou des plats au fromage.

Temps de cuisson du brocoli

VARIÉTÉ	QUANTITÉ	TEMPS DE CUISSON À MAX.	MÉTHODE
Frais tiges	8 oz/225 g 1 lb/450 g	4 ou 5 min 8 ou 9 min	Disposez les bouquets vers le centre du plat, arrosez de 4 cuil. à soupe d'eau, couvrez. Laissez reposer de 2 à 4 min.
morceaux de 1 po/2,5 cm	8 oz/225 g 1 lb/450 g	4 ½ ou 5 min 8 ½ ou 9 ½ min	Arrosez de 4 cuil. à soupe d'eau, couvrez et faites cuire, en remuant 1 fois pendant la cuisson. Laissez reposer 2 ½ ou 3 ½ ou de 3 à 5 min.
Surgelé tiges	1 paquet de 9 oz/225 g 2 paquets de 9 oz/225 g	8 ½ ou 9 ½ min 14 ou 15 min	Arrosez de 4 cuil. à soupe d'eau. Laissez reposer 2 ou 3 min.

Blancs de poulet farcis au brocoli

13 min

Temps d'attente : 2 min

Servez ce plat avec des pommes de terre au gratin. Aplatissez les poitrines entre deux pellicules plastique humectées.

1 lb/450 g de brocoli coupé en petits morceaux
2 tranches de fromage fondu
4 poitrines de poulet désossées, sans peau, d'environ 6 oz/175 g chacune, aplaties à ¼ de po/ 6 mm d'épaisseur

SAUCE

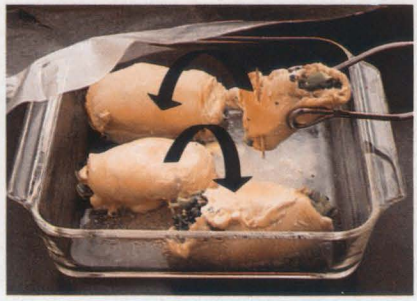
⅝ de tasse/150 ml de lait
1 cuil. à soupe de farine tout usage
1 cuil. à soupe de vin blanc
1 cuil. à café de persil haché
¼ de cuil. à café de poivre blanc

4 PERSONNES

Préparation des blancs de poulet farcis au brocoli

Faites cuire *le brocoli 5 min à MAX. (voir p. 1064). Coupez une tranche de fromage en 8 lanières et déposez-en 2 sur chaque escalope. Déposez le brocoli au centre des escalopes.*

Repliez *les extrémités sur la farce et fixez bien à l'aide de cure-dents. Disposez les rouleaux, côté scellé en-dessous, dans un grand plat peu profond et couvrez de papier ciré.*



Faites cuire *5 ou 6 min à MAX., en retournant et en déplaçant les rouleaux 2 fois. Laissez reposer et préparez la sauce.*

Mélangez *lait, farine, vin, persil et poivre dans une tasse à mesurer. Faites chauffer 2 ou 2 ½ min à MAX., en fouettant bien 1 ou 2 fois. Coupez l'autre tranche de fromage en morceaux, ajoutez-les à la sauce et fouettez bien jusqu'à consistance crémeuse. Rectifiez l'assaisonnement.*

Versez *la sauce sur les rouleaux et faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MAX.*

Gratin de brocoli

27½ min

Temps d'attente : 5 min

1 paquet de 9 oz/225 g de tiges de brocoli surgelées
4 oeufs légèrement battus
1 ¼ tasse/300 ml de lait
sel et poivre
1 cuil. à café de persil
4 oz/100 g de cheddar râpé
6 petites tranches de pain de blé entier coupées en cubes de ½ po/12 mm

4 À 6 PERSONNES

1 Faites cuire le brocoli selon les instructions données à la page 1064. Égouttez bien et coupez en morceaux de 1 po/2,5 cm.
2 Mélangez bien oeufs, lait, assaisonnements et persil. Incorporez fromage, brocoli et cubes de pain. Versez dans un moule carré de 8 po/20 cm ou de 8 x 6 po/20 x 15 cm. Couvrez et réfrigérez pendant 4 h ou toute la nuit.
3 Sortez le moule du réfrigérateur, couvrez de papier ciré et déposez-le au four, sur une assiette renversée. Faites chauffer 3 min à MAX., tournez le moule du quart et diminuez à MED. Faites cuire de 16 à 18 min, en tournant le moule du quart 3 ou 4 fois pendant la cuisson; retirez le papier ciré à mi-temps. Laissez reposer 5 min, puis servez avec une salade. Excellent repas léger pour le midi ou le soir.

Gratin de brocoli

Conseils minceur

Avec du lait écrémé et du cheddar faible en matières grasses, cette recette pour 4 ne compte que 235 cal/985 kJ par portion.

Quiche au brocoli et au chou-fleur

7¾ min

Temps d'attente : 5 min

Des légumes bien croquants dans une sauce riche et crémeuse.

1 abaisse cuite de 9 po/23 cm (voir fascicule 14, p. 370)

GARNITURE
8 oz/225 g de tiges de brocoli frais ou surgelé
4 oz/100 g de bouquets de chou-fleur surgelés
2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
sel et piment de Cayenne
½ cuil. à café de coriandre
1 ¼ tasse/300 ml de lait
2 oz/50 g de gruyère râpé
2 oz/50 g de cheddar râpé
1 cuil. à soupe de noix de Grenoble hachées

4 PERSONNES

1 Faites cuire le brocoli et le chou-fleur à couvert, 3 min à MAX., en remuant 1 fois. Égouttez et hachez.
2 Faites fondre le beurre dans une tasse à mesurer, de 15 à 30 s à MAX., incorporez la farine et assaisonnez au goût. Ajoutez le lait petit à petit.
3 Faites chauffer 1 ½ min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant toutes les 30 s. Réservez 1 cuil. à

soupe de chaque variété de fromage et incorporez le reste à la sauce. Ajoutez les légumes et mélangez bien le tout.

4 Versez dans la croûte et parsemez le dessus de la quiche du reste du fromage et des noix hachées. Faites chauffer 3 min à MED., en tournant l'assiette de moitié à mi-temps. Laissez reposer 5 min.

VARIANTE

Remplacez les noix par 1 cuil. à soupe de chapelure, au goût.

Micro-trucs

Pour réchauffer une pointe de quiche, déposez-la sur une feuille de papier absorbant et mettez au four à MED., 2 ½ min, en tournant le papier de moitié à mi-temps.

Brocoli et tomates à l'italienne

8 min

Temps d'attente : aucun

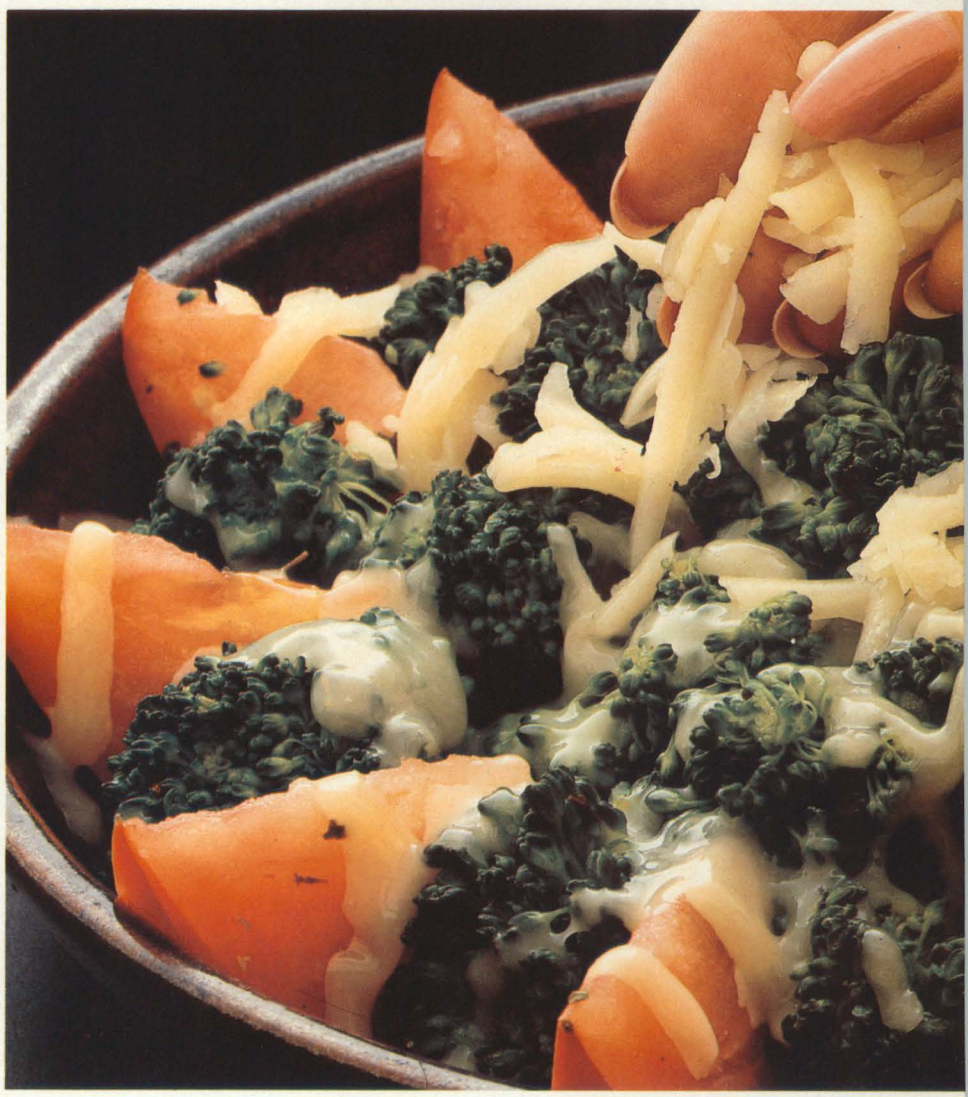
1 à 1 ¼ lb/450 à 550 g de tiges de brocoli
⅝ de tasse/150 ml d'eau
½ cuil. à café d'origan séché ou 1 cuil. à café d'origan frais haché
2 tomates coupées en quartiers
3 oz/75 g de mozzarella râpé

4 PERSONNES

1 Déposez les tiges de brocoli dans un grand plat peu profond, les bouquets vers le centre. Arrosez d'eau, couvrez et faites cuire 5 min à MAX., jusqu'à tendreté. Égouttez et parsemez d'origan.

2 Disposez les quartiers de tomates vers l'extérieur d'un grand plateau et placez le brocoli au centre. Faites chauffer à découvert 2 min à MAX., jusqu'à ce que les tomates soient chaudes.

3 Parsemez de fromage râpé et faites chauffer encore 1 min à MAX.



En haut : *Quiche au brocoli et au chou-fleur*
En bas : *Brocoli et tomates à l'italienne*

Croustillants aux fruits

Les croustillants aux fruits, dorés et croquants à souhait, terminent toujours bien un repas. Ils sont tout aussi appréciés qu'une tarte, mais tellement plus simples à faire. Le four micro-ondes vous permet de les préparer en un clin d'oeil.

Les tartes à croûte double ne sont pas toujours bien réussies aux micro-ondes. En revanche, les garnitures croustillantes cuisent particulièrement bien.

Ajoutez des épices mélangées, de la cannelle ou de la muscade à la préparation, pour un mélange encore plus savoureux ou rehaussez la texture de la préparation croustillante en lui incorporant des noix hachées, des flocons d'avoine ou de la noix de coco séchée. Pour une garniture légère, il suffit de mélanger tous les ingrédients; pour un mélange à tex-

Croustillant aux framboises et à la rhubarbe

CHRIS KNAGGS

INDEX VOLUME 3 FASCICULE 27 À 39

A

ABRICOTS
- brandy à l'abricot 822
- couronne aux fruits 745

AGNEAU
En casserole
- agneau à la créole 1004
- agneau en casserole à la tunisienne 769
- agneau en casserole à l'italienne 768
- agneau en casserole - recette de base 767
- cari d'agneau au riz 828
- cari d'agneau épicé 827
- ragoût d'agneau au vin 769

Rôti
- carré d'agneau 735
- carré double farci 879
- couronne d'agneau farcie 880
- ragoût d'agneau 738

AMUSE-GUEULE 885-888

ANANAS
- barquettes d'ananas, trempette à la tomate 864

APPAREIL À POUDING AU SUIF 858

B

BETTERAVES HARVARD 774

BEURRES
- beurre aux fines herbes 772
- beurre d'anchois 772

BISCUITS
- biscuits aux noisettes 1075
- variés 1054-56

BOEUF
Bifteck
- boeuf à la chinoise 815
- boeuf aux champignons 739
- sauté de boeuf aux poivrons verts 817

Boeuf haché
- boeuf et boulettes de pâte 1031
- boeuf haché en casserole 1078
- boulettes aigres-douces 1037
- boulettes de viande à l'italienne 1037
- boulettes de viande au riz 1039
- boulettes de viande en sauce blanche 1040
- boulettes de viande et haricots secs 1038
- boulettes de viande et légumes 1041
- boulettes mijotées 1039
- boulettes - recette de base 1038
- gratin aux épinards et au fromage 1079
- hamburgers au chili 743
- hamburgers garnis 876
- mini-boulettes épicées 811
- pain de viande à l'italienne 895
- pain de viande à l'orientale 898
- pain de viande étagé 897
- pain de viande, sauce à la tomate 896
- petits pains de viande au bacon 898

Riz aux haricots rouges 946
Rosbif avec panais 832
Sandwich chaud au boeuf 742
Braisé/en cubes
- boeuf à la mode 739
- boeuf bouilli à l'américaine 760
- boeuf bourguignon 1018
- boeuf en casserole avec boulettes de pâte 738
- cari de boeuf aux haricots rouges 826
- cari de boeuf aux tomates 825
- goulash 764
- ragoût de boeuf 737
- ragoût de boeuf aux boulettes de pâte 1077

BOISSONS ALCOOLISÉES CHAUDES 937-939

BOUCHÉES PIQUANTES AU BACON 885

BOULETTES DE PÂTE 975, 1031, 1077

BROCOLI
- brocoli et champignons marinés 924
- brocoli et tomates à l'italienne 1067
- brocoli mayonnaise 1064
- gâteau de brocoli 911
- gratin de brocoli 1066
- quiche au brocoli 800
- quiche au brocoli et au chou-fleur 1066

C

CAFÉ
- glace au café 925

CANARDEAU À L'ORANGE 845

CARAMEL 787

CARIS 824-828

CAROTTES
- carottes et maïs au beurre 909
- carottes et petits pois au beurre 909
- pâté de rutabagas et de carottes 832
- rondelles de chou-fleur et de carottes 1018

CHAMPIGNONS
- champignons farcis 886
- pâté de champignons 783
- quiche aux champignons 801

CHAPATIS 825

CHOCOLAT
- biscuits aux capuchons de chocolat 1054
- bonbons à la liqueur 823
- gâteau aux feuilles de rose 1035
- gâteau de Savoie au chocolat 1025

CHOU
- chou au carvi en papillotes 835
- chou farci au boeuf 836
- salade croquante au chou 975
- salade de chou aux poivrons 876
- salade de chou crémeuse 776

CHOUX DE BRUXELLES
- choux de Bruxelles au vin de gingembre 927
- choux de Bruxelles citronnés 927
- choux de Bruxelles en purée 927
- choux de Bruxelles en sauce blanche 929
- choux de Bruxelles garnis 927

CRÈMES-DESSERTS
- bavarois 921
- crème anglaise 919-1033
- crème pâtissière 920
- crème prise 920

CRÈME GLACÉE
- coupe glacée aux cerises QC 38
- crème glacée à la liqueur 822

CRÊPES
Salées
- crêpes aux épinards 1059
- crêpes farcies au jambon 1059

Sucrées
- crêpes au fromage 1061
- crêpes aux bananes 1061
- crêpes fourrées aux pommes 1060
- crêpes moka 1061

CREVETTES
- crevettes épicées 923
- petites quiches aux crevettes 800

D

DESSERTS
- agrumes au xérès 993
- bagatelle aux framboises 1027
- bananes fondantes 837
- bavaroise 921
- biscuits aux fraises 808
- brochettes d'ananas 863
- brochette de fruits chauds 1010
- carrés à la mélasse 848
- carrés au chocolat 877
- carrés aux capuchons de chocolat 877
- cocktail de fruits au yogourt 847
- compote de fruits secs 959
- coupe aux fraises et au tapioca 757
- crème sabayon aux mûres 849
- croissant au chocolat QC 33
- croustillant aux framboises et à la rhubarbe 1070
- croustillant aux prunes et au fromage 847

- figues au gingembre 834
- flan à la banane 919
- flan à la vanille 918
- flan au chocolat 955
- flan au chocolat et à la vanille 952
- flan au chocolat et aux cerises 951
- flan au citron et au cassis 952
- flan au citron et au fromage 951
- flan chocolaté aux noix de Grenoble 953
- flan vanillé aux fraises 954
- gâteau de riz aux fruits 757
- gâteau sablé aux fruits QC 28
- gaufres aux abricots et aux amandes 846
- gaufres aux cassis 846
- gaufres aux cerises 846
- gelée aux raisins 813
- gelée d'agrumes 990
- glace à la crème sure 979
- glace aux fruits frais QC 31
- grands-pères aux prunes 860
- kumquats à la liqueur d'orange 893
- omelette aux cerises noires 942
- omelette au yogourt épicé 944
- omelette mousseline aux fruits 942
- omelette sucrée à la française 941
- orange glacée QC 35
- parfait au yogourt et aux framboises 1075
- pêches au vin rouge 893
- poires au citron 728
- poires au vin rouge 727
- poires glacées à l'orange 729
- pouding à la semoule 756
- pouding au maïs 756
- pouding aux abricots et aux amandes 785
- pouding aux fruits 1032
- pouding aux prunes 1027
- pouding aux raisins de Corinthe 860
- pouding du Sussex 860
- pouding étagé au mince-meat 859
- pouding étagé aux mûres et aux pommes 858
- poudings au riz 755-756
- rondelles d'ananas au fromage 864
- rôties garnies aux pommes 743
- roulé à la confiture 859
- salade de kiwis et d'ananas 892
- sandwich aux douceurs 741
- sirop léger 890
- tarte aux fruits 1018
- tarte aux poires et au mince-meat 729

VOIR AUSSI :
crème glacée, crêpes et gâteaux

DINDE
- casserole de volaille avec croûtons 999
- chapelures pour pilons 778
- chow mein à la dinde 998
- dinde au paprika 998
- pilons au vin blanc 781
- pilons au yogourt et aux fines herbes 781
- pilons farcis 780
- pilons glacés au citron 780
- pilons Maryland 780
- risotto à la dinde 924
- roulés de dinde à l'orientale 1015
- roulés de dinde aux asperges 1014
- roulés de dinde, sauce aux champignons 1014
- sandwich grillé à la dinde 742
- tomates farcies à la dinde 776
- tomates farcies à la dinde 1000

E

ÉPINARDS
- crêpes aux épinards 1059
- croquettes de thon aux épinards 733
- épinards à la crème 908
- quiche aux épinards 803

F

FARCES
- farce à l'oignon et à la sauge 883
- farce à la chair à saucisse 880
- farce au céleri et aux noisettes 883
- farce au crabe 935
- farce aux abricots et aux noix 879
- farce aux canneberges 933
- farce aux cerises 935
- farce aux champignons et aux amandes 933
- farce aux fruits et aux légumes 882
- farce aux légumes 935
- farce aux marrons 880
- farce aux noix 842

FOIE
- foie au bacon 871
- foie de veau pané 873
- foie de veau Strogonoff 873
- foie en casserole 872

FROMAGE
- fondue suisse 812
- fromage de réception 841
- glace au fromage 848
- quiche aux deux fromages 804
- soufflé aux fines herbes 901
- tartelettes au fromage bleu 802

FRUITS DE MER
- bisque de fruits de mer 1044
- bouchées au crabe 725
- crabe à la créole 1043
- entrée de fruits de mer 1017

VOIR AUSSI :
chaque fruit de mer en particulier

G

GARNITURES
- garniture de fruits et de fromage 1019
- glace au chocolat 1026
- glace au fromage à la crème 848
- pralin 787

GÂTEAUX
- carrés à l'orange 990
- couronne aux fruits 745
- couronne aux fruits 979
- couronne glacée à la cannelle 809
- croustillants moka 1026
- gâteau à la liqueur 1028
- gâteau à l'orange et aux noix 916
- gâteau au café 925
- gâteau au chocolat et à la crème sure 916
- gâteau au chocolat et à la guimauve 746
- gâteau au chocolat et aux cerises 1028
- gâteau aux carottes 915
- gâteau aux dattes 913
- gâteau aux flocons d'avoine à l'ancienne 913
- gâteau aux fruits sans cuisson 961
- gâteau aux noisettes 839
- gâteau de Savoie maison 1025
- gâteau fourré à la vanille 1026
- gâteau Madère grillé 741
- gâteau praliné surprise 787
- gâteau rapide au café 914
- gâteau renversé à l'ananas 747, 862
- gâteau renversé aux pommes 748
- préparation pour gâteau de Savoie 1025

GELÉES AUX RAISINS 813

GLACES
- glace à l'ananas 967
- glace à l'orange 967
- glace au café et aux noisettes 967
- glace au chocolat 745
- glace au chocolat 966
- glace au citron 967
- glace au fromage à la crème 915
- glace aux cerises et aux noix 967

GRUAU QC 32

H

HARICOTS
- casserole de haricots et de saucisses 947
- haricots verts 785
- haricots verts au bacon 909
- pâté aux haricots de Lima 948
- riz aux haricots rouges 946

J

JAMBON
- craquelins au jambon 886
- crêpes farcies au jambon 1059
- jambon en casserole QC 27
- pain de jambon glacé à l'ananas 896
- ragoût de jambon aux haricots 947
- tranches de jambon à l'ananas 863
- tranches de jambon, sauce aux raisins 959

L

LÉGUMES
- carottes et choux de Bruxelles à la menthe 929
- casserole potagère 830
- gâteau d'aubergines 784
- jardinière en sauce 910
- légumes aigres-doux 908
- macédoine au fromage 911
- macédoine en papillotes 835
- plateau de brocoli et de carottes 1007
- ratatouille 1048
- sauces pour légumes surgelés 907
- sauté de légumes 815

VOIR AUSSI :
chaque légume en particulier

LIQUEURS 820-822

M

MORUE
- cari de poisson à chair blanche 828
- darnes de morue au citron 770

MUESLI
- müesli croquant 960
- tablettes de müesli 960

N

NAVETS
- navets glacés 785
- navets glacés au citron et à l'orange 832

NOIX
- bouchées garnies aux noix 840
- noix piquantes 842
- noix variées 838

O

OEUFS
- crabe aux oeufs 1045
- omelettes 941-944
- soufflé aux fines herbes 901
- soufflé léger 1010

ORANGES
- eau-de-vie à l'orange 823
- liqueur d'orange 820
- oranges épicées 891
- sauce à l'orange 845

P

PAIN AU FROMAGE ET À L'AIL 764

PAINS/ PETITS PAINS 981-983

PAMPLEMOUSSES
- pamplemousses au xérès 993
- pamplemousses aux noix 992
- pamplemousses croustillants 992
- pamplemousses épicés 992

PANAIS
- panais à l'ananas 831
- rosbif avec panais 832
- rôti de porc aux panais 1074

PÂTÉ DE RUTABAGAS ET DE CAROTTES 832

PÂTES ALIMENTAIRES
- cannelloni au fromage cottage 792
- cannelloni aux épinards 791
- lasagne au boeuf 793
- lasagne aux légumes 794
- macaroni au porc et au fromage 1078
- pâtes aux saucisses épicées 792
- pâtes marinière 790
- poivron farci QC 39
- spaghetti à la bolonaise 750
- spaghetti à la hongroise 750
- spaghetti au poulet 752
- spaghetti aux champignons 751
- spaghetti, sauce aux haricots rouges 753

PÂTÉS
- fromage de réception 841
- pâté au fromage et aux haricots 948
- pâté de champignons 783
- pâté de foies de poulet 872
- pâté étagé 974
- pâtés au poulet 998
- volaille en croûte 997

PÊCHES
- gâteau de riz aux fruits 757

PÉTONCLES
- brochettes de pétoncles 905
- coquilles Saint-Jacques 904
- pétoncles au gratin 905
- pétoncles aux fines herbes 903
- pétoncles bonne femme 905
- pétoncles en croûte 903

POIRES
- confiture de poires 727

POIREAUX
- poireaux à la vinaigrette 1023
- poireaux à l'orientale 1022
- poireaux au bacon 1021
- poireaux aux tomates 1023
- vichyssoise 1022

POISSON
- aiglefin à la méditerranéenne 772
- boulettes de poisson aux amandes 732
- brochettes de poisson 772
- croquettes de kippers, sauce à l'aneth 732
- filets de poisson amandine 842
- fricadelles de poisson panées 731
- gratin de poisson 771
- pâtes marinière 790
- sole farcie au crabe 1046
- vivaneau en papillotte 957

VOIR AUSSI :
chaque poisson en particulier et fruits de mer

POIVRONS
- poivrons farcis QC 39
- poivrons sautés 819
- poivrons verts farcis 1002

POMMES DE TERRE
- croquettes au fromage 985
- croquettes aux herbes 985
- croquettes de pommes de terre 984
- croquettes dorées 985
- gnocchi à la sauce tomate 987
- gnocchi au fromage 987
- gnocchi aux pommes de terre 986
- pommes de terre à la crème sure 867
- pommes de terre à la dinde 869
- pommes de terre au bacon et à l'échalote 867
- pommes de terre au boeuf et aux champignons 868
- pommes de terre au fromage 765
- pommes de terre au jambon 868
- pommes de terre au poulet 868
- pommes de terre aux fines herbes 760
- pommes de terre en purée 1074
- pommes de terre en rosettes 988
- pommes de terre farcies à la mexicaine 866

POMMES
- crêpes fourrées aux pommes 1060
- croustillant aux pommes 1070
- croustillant aux pommes et au fromage QC 37
- croustillant aux pommes et au fromage 847
- gaufres aux pommes épicées 846
- pomme au four aux mûres QC 30
- pommes caramélisées 765
- pommes caramélisées aux graines de sésame 765
- pouding croustillant aux pommes 1069
- rôti garni aux pommes 743
- strudel aux pommes et aux noix 806

PORC
- cari de porc aux fruits 827
- casserole de porc à l'orientale 1080
- chow mein au porc 816
- côtelettes de porc à la bavaroise 854
- côtelettes de porc au chou 853
- côtelettes de porc au gingembre 854
- côtelettes de porc garnies de légumes 855
- côtelettes de porc gratinées 856
- côtelettes de porc jardinière 853
- couronne de porc farcie 880
- goulasch aux côtes levées 760
- pain au jambon et au porc 899
- porc épicé à la créole 1050
- porc frit à la sauce aigre-douce QC 34
- riz au porc aigre-doux 1004
- riz au porc et au maïs 1002
- rôti de porc aux abricots avec pommes farcies 963
- rôti de porc aux fruits secs 962
- rôti de porc glacé aux panais 1074

- rôti de porc aux raisins et aux pommes 963
- rouleaux de porc orientaux 1008

POULET

Amuse-gueule au poulet et au jambon 886
Bouchées garnies aux noix 840
Canapés crémeux au poulet 887
Chop suey au poulet 1032
Pâté de foies de poulet 872
Pilons
- chapelures 778-79
- pilons au vin blanc 781
- pilons au yogourt et aux fines herbes 781
- pilons de poulet au yogourt épicé 824
- pilons farcis 780
- pilons glacés au citron 780
- pilons Maryland 780

Poitrines
- blancs de poulet farcis au brocoli 1065
- blancs de poulet sautés aux épinards 819
- croquette de poulet aux fruits de mer QC 29
- poitrines de poulet à la cacciatore 1051
- poitrines de poulet aux amandes 841
- poulet à la Kiev 1012
- poulet frit et pois mange-tout au gingembre 816
- roulés de poulet au bacon 1013
- roulés de poulet aux artichauts 1013

Poulet au vin et aux fines herbes 759
Poulet citronné à l'estragon 995
Poulet en cocotte 975
Poulet farci au céleri et aux noix 883
Poulet farci aux noix 842
Poulet rôti, farce aux fruits 882
Ragoût de poulet épicé 737
Risotto au poulet 924
Rouleaux de poulet à l'orientale 836

POUSSINS
- poussins braisés aux fruits 930
- poussins farcis à l'ananas 932
- poussins farcis au céleri 934
- poussins rôtis aux groseilles rouges 933

PRUNES
- compote de prunes et de bananes 891
- croustillants aux pommes et au fromage - variante 847
- prunes au kirsch 891

R

RIZ
- gratin d'épinards et de riz 1005
- riz au cari 1003
- riz au cheddar 1003
- riz aux saucisses 1002
- riz brun aux légumes 1003
- riz pilaf 969

S

SALADES
- salade à l'orange et aux amandes 774
- salade César 875
- salade chaude au poulet 774
- salade de carottes et de laitue romaine 812
- salade de chou aux poivrons 876
- salade de chou crémeuse 776
- salade de fruits 924
- salade de légumineuses 946
- salade de pommes de terre à l'allemande 775
- salade Halloween 763
- salade piquante à la crème sure 977

SANDWICHS
- sandwich au pain doré QC 36
- sandwichs chauds au boeuf salé 876
- sandwichs club 741

SAUCES

Sauces salées
- mayonnaise 1064
- sauce à la bolonaise 750
- sauce à l'aneth 732
- sauce à l'orange 845
- sauce au beurre citronnée 908
- sauce au fromage et à la moutarde 971
- sauce au xérès 1039
- sauce aux cerises 935
- sauce aux haricots rouges 753
- sauce aux raisins 959
- sauce aux tomates et aux courgettes 971
- sauce blanche 908, 1040
- sauce citronnée à l'estragon 995
- sauce veloutée aux câpres 771

Sauces sucrées
- sauce au caramel 851
- sauce aux raisins 959
- sauce au chocolat et aux arachides 950
- sauce veloutée au rhum 851

SAUCISSES
- bouchées à la saucisse 724
- casserole de haricots et de chipolatas 947
- pâtes aux saucisses épicées 792
- porc épicé à la créole 1050
- ragoût de haricots et de saucisses 947
- saucisses de porc épicées 764
- saucisses fumées barbecue 723

SAUMON
- croquettes de saumon 733
- saumon en papillote 835

SCONES
- scones au bacon et aux graines de carvi 806
- scones pour le thé 806

SIROPS VARIÉS 890

SOUPES
- bisque de fruits de mer 1044
- bouillon de boeuf chaud 939
- crème d'asperges 976
- crème aux tomates 1048
- minestrone 948
- potage à la laitue 1073
- potage au boeuf et aux pâtes 752
- soupe au boeuf et aux légumes 796
- soupe aux haricots et au porc 798
- soupe aux légumes et aux boulettes de viande 1040
- soupe aux tomates et au boeuf 796
- soupe campagnarde au boeuf 797
- soupe crémeuse aux pommes de terre 797
- soupe paysanne 1030
- soupe poulet et nouilles 798
- vichyssoise 1022

orange 994

T

TARTES
- croûte de biscuits Graham 951
- pâte à tartelettes 802
- tarte au chocolat 745
- tarte au citron Chantilly 993
- tarte aux cerises vite faite 1071
- tarte aux noix 977
- tarte aux pacanes 843
- tartelettes à l'espagnole 802
- tartelettes à l'orange 994
- tartelettes au thon et aux champignons 803

TOMATES
- tomates chaudes aux fines herbes 1075
- tomates farcies au crabe 1044
- tomates farcies aux fines herbes et au fromage 1049

TREMPETTES
- trempettes variées 721-725
- trempette à la tomate 864
- trempette à l'oignon 923

TRUITE FARCIE 1007

V

VEAU
- côtelettes de veau variées 969-972
- veau campagnard 1051

ERRATA

Fascicule 11, p. 293 : carrés au caramel. Ingrédients : 3 ½ tasses/100 g de céréales de riz soufflé; 4 oz/100 g d'arachides salées.

P. 294 : carrés au beurre d'arachides. Ingrédients : 1 ⅔ tasse/100 g de céréales de riz soufflé; 2 oz/50 g de beurre d'arachide; 2 oz/50 g d'arachides salées.

Fascicule 25, p. 696 : pouding étagé à la vanille et au chocolat. Ingrédients : 1 ½ cuil. à soupe de cacao en poudre; sauce : 1 ¾ tasse/400 ml de lait. Étape 5, faites chauffer à MAX. 5 ou 6 min.

Fascicule 28, p. 765 : pommes caramélisées. Étape 1: faites chauffer de 20 à 30 min ou jusqu'à ce que doré et caramélisé.

Fascicule 32, p. 862 : gâteau renversé à l'ananas. Durée totale de cuisson : 14 min. Étape 2 : disposez les ananas au fond du moule beurré. Étape 4: augmentez la puissance à MAX. et faites cuire de 7 à 8 min de plus.

ture plus serrée, ajoutez un peu d'eau aux ingrédients.

Si vous utilisez un fruit à chair fibreuse (la rhubarbe, par exemple), vous devrez peut-être le faire cuire auparavant. N'ajoutez pas trop d'eau au moment de la cuisson, sinon le mélange croustillant risque de s'affaisser.

La pâte à tarte de texture friable (voir p. 1071) sert à la fois de garniture riche et croustillante sur le dessus et se transforme en abaisse pour le dessous de la tarte.

Choisissez un moule ou un plat profond pour les croustillants aux fruits et ne les remplissez pas jusqu'au bord.

Ne faites jamais trop cuire les croustillants, car ils deviennent durs et secs.

Notes sur la congélation

Les croustillants aux fruits se congèlent à merveille.

Gardez les croustillants, cuits ou non, au maximum 3 mois au congélateur. Pour les faire cuire à la sortie du congélateur, mettez au four 15 min à DÉCONGÉLATION, puis faites cuire de 10 à 14 min à MAX., en tournant le moule fréquemment. Si le croustillant est déjà cuit, faites-le réchauffer 5 min à MAX., après décongélation.

Micro-trucs

Les croustillants brunissent légèrement aux micro-ondes, mais pour un dessert encore plus appétissant, glissez-le sous le gril pendant quelques secondes à la fin du temps de cuisson, en le surveillant de près. Vous pouvez aussi remplacer la farine tout usage par de la farine de blé entier et la cassonade dorée par de la cassonade foncée. Les temps de cuisson restent les mêmes.

Pouding croustillant aux pommes

14¾ min

Temps d'attente : 5 min

2 lb/900 g de pommes à cuire pelées et coupées en tranches
1 cuil. à soupe de jus de citron
4 cuil. à soupe de sucre super fin

GARNITURE

3 oz/75 g de beurre en petits dés
4 cuil. à soupe de cassonade
3 oz/75 g de flocons d'avoine à cuisson rapide
¾ de tasse/75 g de farine tout usage
1 cuil. à café de cannelle

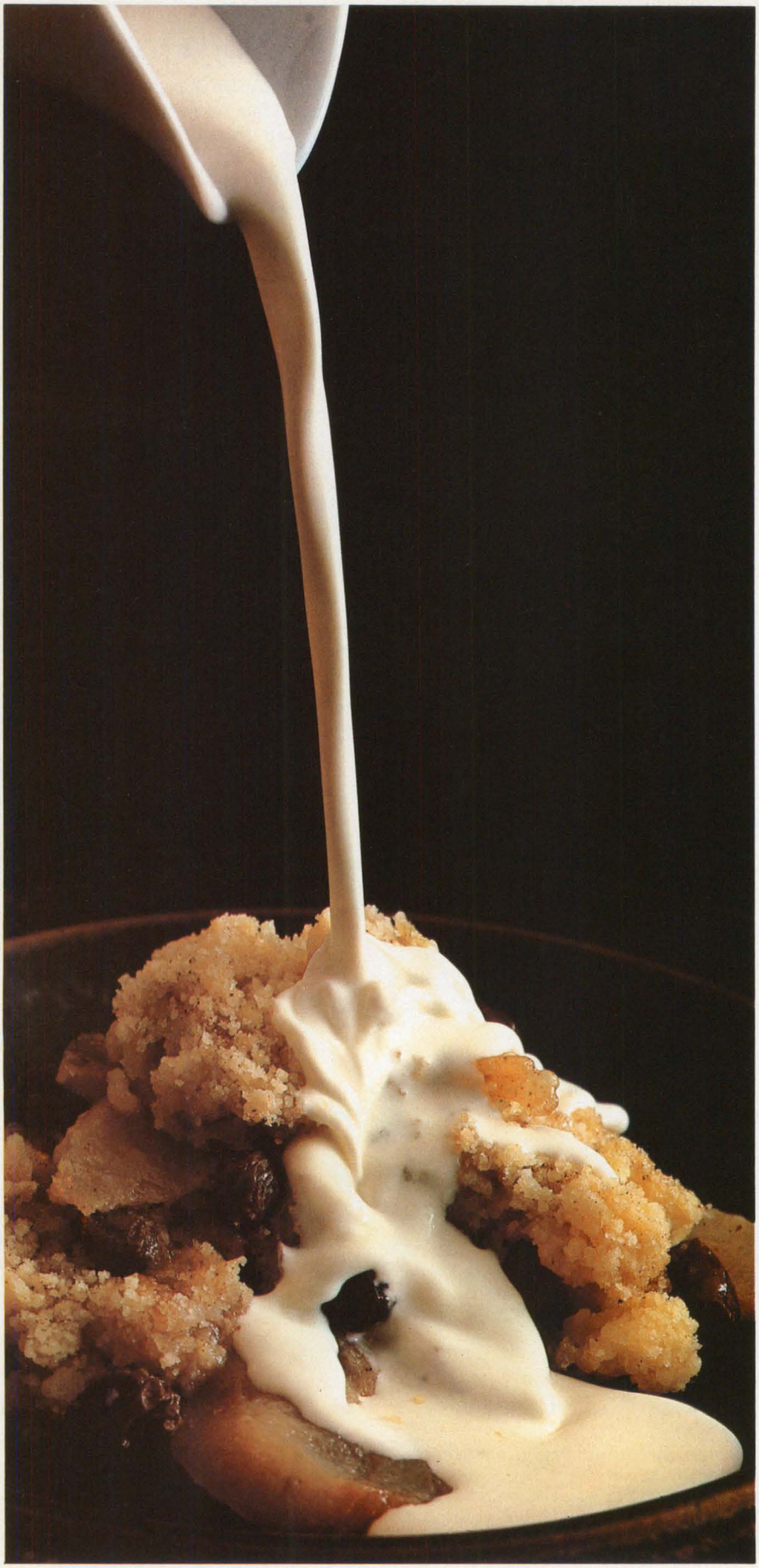
6 PERSONNES

Préparation du pouding croustillant aux pommes

Mélangez *pommes, jus de citron et sucre et déposez dans un moule profond de 8 po/20 cm. Faites fondre le beurre dans un grand bol, à couvert, de 45 à 60 s à MAX.*

Incorporez *tous les ingrédients de la garniture et mélangez bien, jusqu'à ce que la préparation soit de texture friable. Recouvrez-en les pommes et faites cuire de 14 à 16 min à MAX.*

Tournez *le moule du quart à mi-temps et cessez la cuisson lorsque les pommes sont bien tendres. Retirez du four et laissez reposer 5 min. Servez chaud avec de la crème ou de la crème fouettée.*



Croustillant aux pommes

10 min

Temps d'attente : 10 min

2 lb/900 g de pommes à cuire pelées, coeurs enlevés, et coupées en tranches
2 oz/50 g de raisins de Smyrne
⅜ de tasse à ½ tasse/75 à 100 g de cassonade dorée
2 cuil. à soupe de farine tout usage
½ cuil. à café de cannelle
¼ de cuil. à café de muscade

GARNITURE

1 ¾ tasse/225 g de farine tout usage
1 pincée de sel
6 oz/175 g de beurre en petits cubes
4 cuil. à soupe de cassonade

6 À 8 PERSONNES

1 Mélangez bien pommes, raisins, cassonade, farine et épices et déposez dans une assiette à tarte creuse de 10 po/25 cm de diamètre, beurrée.
2 Pour la garniture, tamisez ensemble la farine et le sel, puis ajoutez le beurre et travaillez bien le mélange avec les doigts jusqu'à ce qu'il ressemble à de la chapelure fine. Incorporez la cassonade et mélangez bien.
3 Recouvrez-en les pommes et faites cuire à découvert de 10 à 14 min à MAX., en tournant l'assiette du quart toutes les 4 min. Retirez du four et laissez reposer 10 min. Servez chaud avec de la crème ou de la crème anglaise.

VARIANTE

Croustillant aux framboises et à la rhubarbe : utilisez 2 boîtes de 1 lb/450 g de rhubarbe bien égouttée et ajoutez 10 oz/275 g de framboises décongelées, 4 cuil. à soupe de sucre et 2 cuil. à soupe de farine. Ne mettez pas de muscade. Faites cuire le mélange de fruits d'abord, à couvert, 3 ou 3 ½ min à MAX., en remuant après 3 min. Découvrez, remuez de nouveau, puis parsemez de la garniture croustillante. Faites cuire de 10 à 14 min à MAX., puis laissez reposer 10 min avant de servir.

Croustillant aux pommes

Tarte aux cerises vite faite

11 min

Temps d'attente : 3 min

1 boîte de 14 oz/400 g de garniture pour tarte aux cerises

PÂTE À TARTE CROUSTILLANTE

1 ¾ tasse/225 g de farine tout usage
4 oz/100 g de beurre en petits dés
2 oz/50 g de saindoux ou de margarine en petits dés
4 ou 5 cuil. à soupe d'eau froide

6 PERSONNES

VARIANTE

Remplacez la garniture aux cerises par une garniture aux pommes.

Préparation de la tarte aux cerises ou aux pommes vite faite

Pour la garniture : *tamisez la farine, ajoutez le beurre et le saindoux en travaillant le mélange avec une broche à pâtisserie, pour obtenir une texture sableuse.*

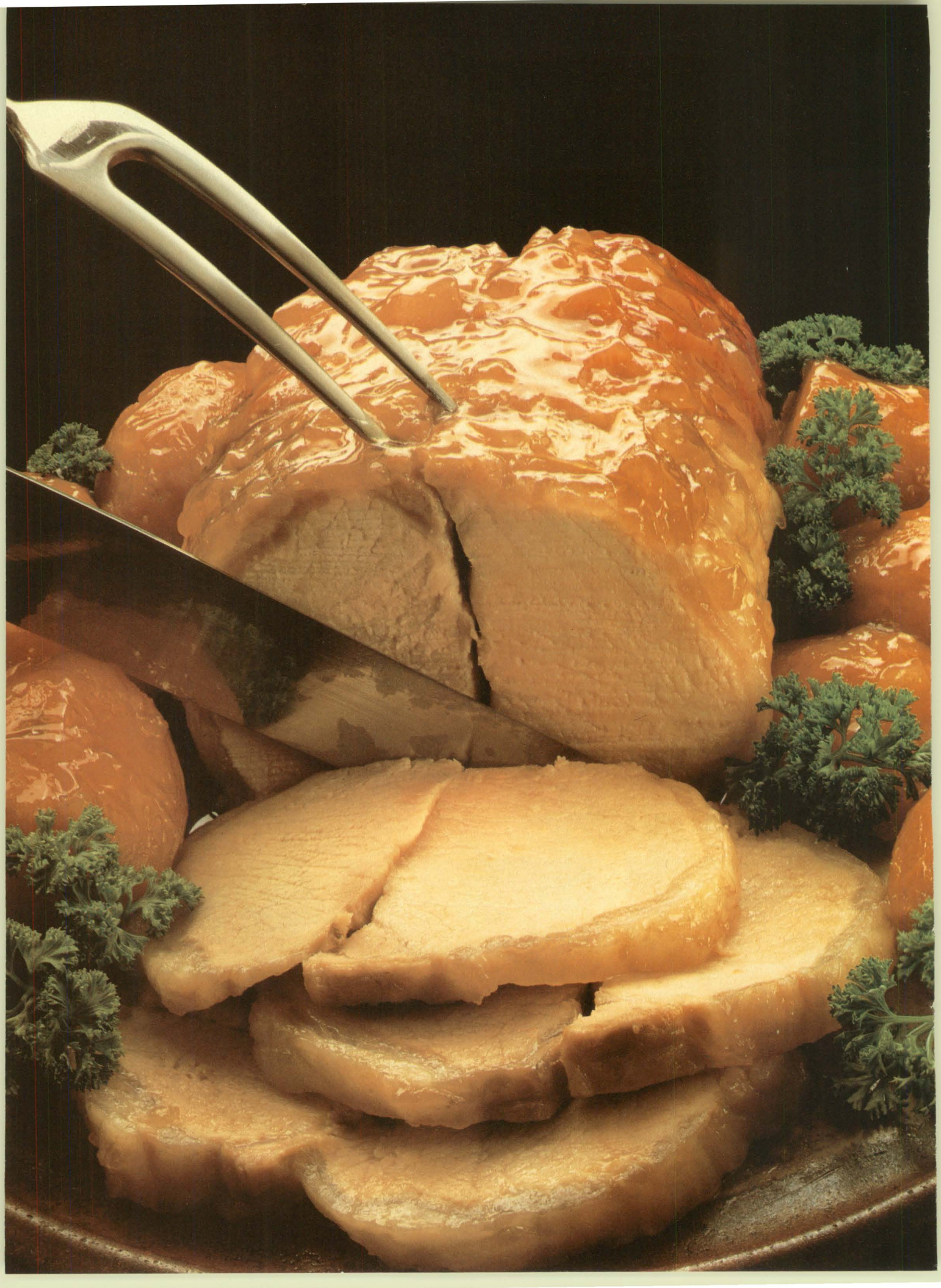
Transvidez *la moitié dans un plat peu profond légèrement graissé et arrosez de 2 cuil. à soupe d'eau, en mélangeant bien à la fourchette.*

Étalez *le mélange uniformément dans le plat et faites chauffer 4 ou 5 min à MAX., jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Réservez.*

Pour la pâte : *arrosez le mélange du reste de l'eau et coupez à l'aide de couteaux. Pétrissez et mettez en boule, puis abaissez la pâte. Foncez une assiette à tarte de 9 po/23 cm et piquez en plusieurs endroits.*

Recouvrez *de papier absorbant et faites cuire 3 min à MAX., en tournant l'assiette du quart toutes les minutes. Découvrez et laissez cuire encore 2 ou 3 min. Laissez refroidir avant d'y verser les fruits.*

Parsemez *le mélange croustillant uniformément sur les fruits, placez l'assiette sur une autre assiette renversée au four et faites chauffer 2 ou 2 ½ min à MAX. Laissez reposer 3 min.*



Repas de week-end décontracté

Vous voulez faire la grasse matinée et offrir aussi un repas du midi intéressant et élégant à la fois ? Ne cherchez pas plus loin, la solution est à portée de main, au four micro-ondes. Suivez bien les étapes du compte à rebours et le tour est joué !

Vous aimez vous lever tard le dimanche, mais déguster tout de même un bon repas substantiel : préparez-vous donc à l'avance et le matin même, grâce au four micro-ondes, tout se déroulera parfaitement.

Voici un menu bien équilibré : un potage léger suivi d'un rôti de porc glacé servi avec des pommes de terre en purée et des tomates parfumées aux fines herbes. Pour terminer, un parfait aux framboises ajoute une note rafraîchissante à ce repas.

Préparez les légumes du potage à l'avance, mais ne déchiquetez pas la laitue, sinon elle ramollira pendant la nuit. Parez le rôti de porc, mais laissez une mince couche de gras tout autour de la viande.

Enfin, gardez les biscuits qui vous restent dans un récipient hermétique, 2 ou 3 jours tout au plus.

Rôti de porc glacé aux panais

Potage à la laitue

7 min

Temps d'attente : aucun

2 branches de céleri hachées fin
1 petit poivron vert épépiné et haché fin
2 échalotes hachées
1 cuil. à soupe de beurre en petits morceaux
5 tasses/1,25 l de bouillon de légumes ou de poulet
¼ de laitue Iceberg déchiquetée
2 ⅛ tasses/100 g de riz cuit à grains longs
2 carottes finement émincées
sel et poivre
6 minces tranches de citron

6 PERSONNES

1 Faites blondir le céleri, le poivron et l'échalote dans le beurre, à couvert, 4 ou 5 min à MAX., en remuant à mi-temps.

2 Ajoutez le reste des ingrédients, sauf le citron, et mélangez parfaitement.

3 Couvrez et faites cuire 3 ou 4 min à MAX. Remuez et versez dans des bols chauds à l'aide d'une louche. Garnissez chaque portion d'une tranche de citron.

Conseils du chef

Servez-vous d'un éplucheur à légumes pour couper les carottes en minces tranches fines, sur la longueur. Utilisez-les pour décorer d'autres plats.

Compte à rebours

La veille
Préparez les biscuits, laissez refroidir sur une grille, puis gardez dans un contenant hermétique. Préparez les légumes pour le potage, mais ne déchiquetez pas la laitue. Gardez les légumes dans des sacs de polythène séparés, au réfrigérateur. Pelez les pommes de terre et les panais, couvrez d'eau froide et réfrigérez. Faites cuire les framboises et préparez le parfait. Couvrez d'une pellicule plastique et réfrigérez.

Pendant la matinée
Sortez les légumes du réfrigérateur, déchiquetez la laitue et préparez le potage. Couvrez et réservez. Préparez les tomates et disposez-les sur une assiette. Versez le parfait dans six flûtes individuelles, décorez et réfrigérez. Faites cuire les pommes de terre, préparez une purée et mettez dans une assiette de service. Couvrez et réservez. Faites chauffer la sauce à glacer pour le porc et les panais.

1 h 30 avant
Badigeonnez le rôti et faites cuire le temps requis. Couvrez de papier aluminium et réservez; entretemps, préparez les panais. Faites réchauffer le potage de 6 à 8 min à MAX. et servez sans délai.

Entre le potage et le plat principal
Faites réchauffer les pommes de terre, 4 ou 5 min à MAX., faites chauffer les tomates, puis servez le plat principal.

MENU

Potage à la laitue
Un mélange de légumes, léger et savoureux

Rôti de porc glacé aux panais
Un rôti désossé nappé d'une glace aux fruits

Pommes de terre en purée
Toujours aussi appréciées !

Tomates chaudes aux fines herbes
Tomates chaudes assaisonnées

Parfait au yogourt et aux framboises
Des petits fruits mélangés à du yogourt crémeux

Biscuits aux noisettes
À servir avec le parfait

6 PERSONNES

Rôti de porc glacé aux panais

51 min

Temps d'attente : 20 min

1 longe de porc désossée et roulée de 3 lb/1,5 kg
1 ½ lb/700 g de panais coupé en tranches de 2 po/5 cm
bouquets de persil pour garnir

SAUCE POUR GLACER
½ tasse/100 g de cassonade
2 cuil. à café de fécule de maïs
⅝ de tasse/150 ml de jus d'orange
4 oz/100 g de confiture d'ananas ou d'abricots

6 PERSONNES

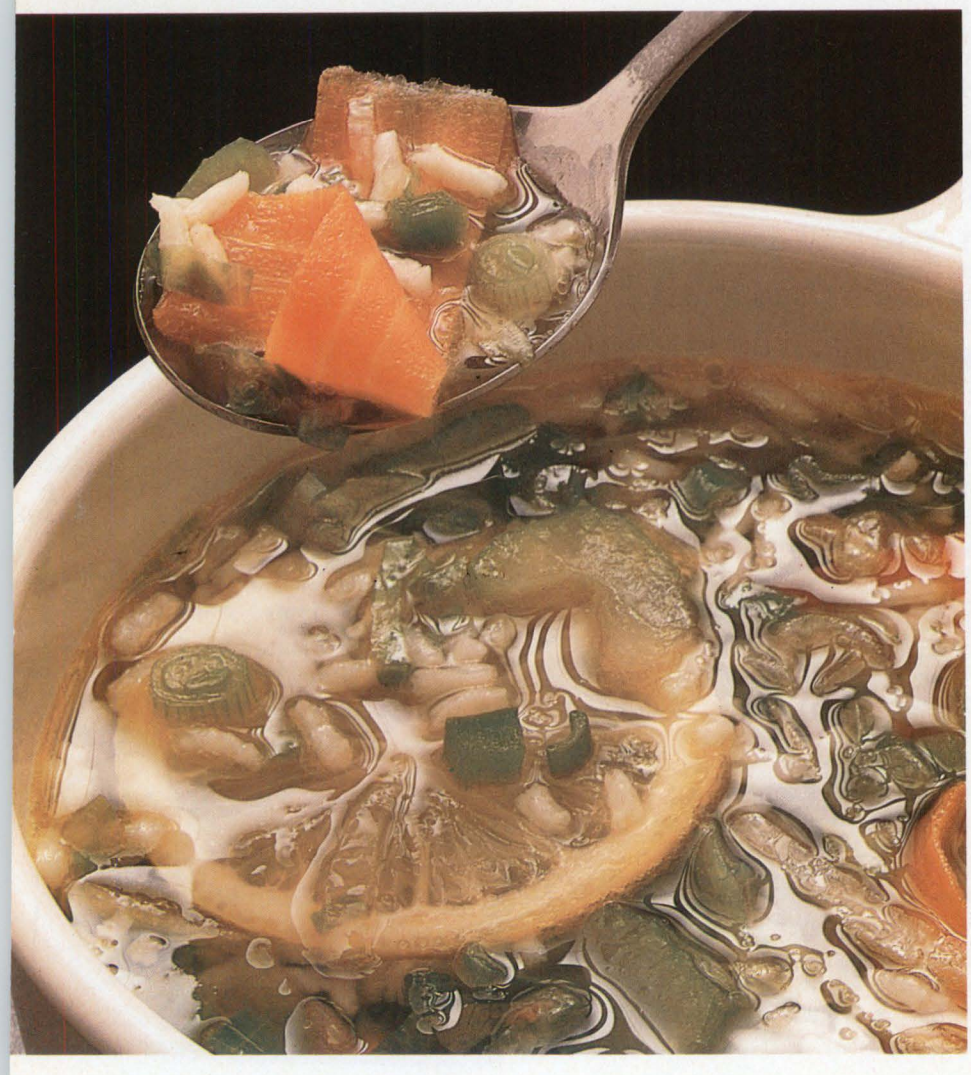
1 Préparez d'abord la glace : mélangez tous les ingrédients dans un plat de 5 tasses/1,25 l et faites chauffer à couvert 3 min à MAX., en remuant toutes les minutes. Couvrez et réservez.
2 Enlevez l'excédent de gras du rôti, puis pesez-le. Déterminez le temps de cuisson en comptant 11 min par lb/450 g. Badigeonnez bien le rôti et placez-le sur une rôtissoire, dans un grand plat peu profond. Insérez un thermomètre à viande pour micro-ondes, couvrez et faites cuire 33 min (ou le temps requis) à MED.-MAX., jusqu'à ce que la température interne atteigne 180°F/82°C. Retournez le rôti après 20 min de cuisson et badigeonnez-le de nouveau.
3 Retirez le rôti du four et laissez-le reposer 15 min, couvert de papier aluminium.
4 Faites cuire les panais : mélangez-les avec le reste de la glace dans un bol de 7 ½ tasses/2 l et mettez au four, à couvert, de 15 à 20 min à MAX., en remuant bien à mi-temps. Laissez reposer 5 min. Dressez le rôti et les panais dans un grand plateau de service préchauffé, garnissez et servez.

Micro-trucs

Égouttez bien le jus de la viande pendant la cuisson, sinon le rôti risque de prendre plus de temps à cuire.

Conseils du chef

Si vous n'avez pas de rôtissoire, déposez le rôti sur une assiette renversée, dans un grand plat peu profond, pour que la viande ne baigne pas dans le liquide de cuisson.



Pommes de terre en purée

20 min

Temps d'attente : 5 min

3 lb/1,4 kg de pommes de terre coupées en quartiers
⅜ de tasse/100 ml d'eau
sel et poivre
5 cuil. à soupe de lait ou d'un mélange de lait et de crème
2 oz/50 g de beurre

6 PERSONNES

1 Mettez les pommes de terre dans une grande casserole, mélangez l'eau et le sel, au goût, et arrosez les légumes. Couvrez et faites cuire de 20 à 25 min à MAX., en remuant toutes les 5 min.
2 Retirez du four et laissez reposer 5 min. Égouttez parfaitement.
3 Incorporez le lait et le beurre, poivrez au goût et faites une purée bien crémeuse.
4 Si désiré, préparez des rosettes de pommes de terre dans les assiettes avec une poche à douille étoilée.

Potage à la laitue

Tomates chaudes aux fines herbes

3 min

Temps d'attente : aucun

6 tomates bien fermes de 2 ½ oz/65 g chacune environ
sel et poivre
1 cuil. à café de sauge ou de thym

6 PERSONNES

1 Coupez les tomates en 2 horizontalement, disposez les dessous en cercle sur une grande assiette et assaisonnez de sel, de poivre, de sauge ou de thym.
2 Couvrez des dessus et faites chauffer 3 ou 3 ½ min à MAX. Servez en guise de plat d'accompagnement.

Parfait au yogourt et aux framboises

2½ min

Temps d'attente : aucun

12 oz/350 g de framboises surgelées
3 ¾ tasses/900 ml de yogourt riche et crémeux
2 ou 3 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
feuilles de menthe pour garnir

6 PERSONNES

1 Déposez les framboises dans une casserole de 5 tasses/1,25 l, remuez légèrement, couvrez et faites chauffer 2 ½ ou 3 min à MAX., en remuant toutes les minutes. Réservez 12 framboises pour la décoration (réfrigérez-les) et écrasez le reste des fruits.
2 Mélangez le yogourt et le sucre, au goût; incorporez les framboises de façon à obtenir un effet marbré et versez dans 6 flûtes à dessert; réfrigérez jusqu'au moment de servir.
3 Garnissez les parfaits de framboises entières et de feuilles de menthe et servez avec les biscuits aux noisettes.

VARIANTE
Remplacez les framboises par des fraises décongelées et bien égouttées.

Biscuits aux noisettes

3 min

Temps d'attente : aucun

6 cuil. à soupe de farine tout usage
1 pincée de sel
2 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
3 cuil. à soupe de beurre
2 oz/50 g de noisettes grillées, grossièrement hachées
1 cuil. à soupe d'eau

24 BISCUITS

1 Tamisez ensemble la farine, le sel et le sucre, ajoutez le beurre et travaillez le mélange jusqu'à consistance sableuse.

Parfait au yogourt et aux framboises et biscuits aux noisettes

2 Incorporez les noisettes et ajoutez l'eau, en formant une pâte bien ferme. Pétrissez légèrement sur une surface farinée.
3 Abaissez la pâte en un rectangle de 6 x 10 po/15 x 25 cm et coupez-la en 24 petits biscuits.
4 Faites cuire 12 biscuits à la fois sur une plaque pour micro-ondes légèrement graissée, 1 ½ ou 2 min à MAX., (four de 500 watts, 3 ½ min), en tournant la plaque après 2 min.
5 Transvidez les biscuits sur une grille métallique à l'aide d'une spatule et laissez refroidir. Faites cuire le reste des biscuits de la même façon.

Plats en casserole

Les repas nutritifs et substantiels que l'on prépare dans une seule et même casserole comportent de nombreux avantages pour les gens très occupés. Il faut peu de temps, aux micro-ondes, pour cuisiner ainsi un plat savoureux et appétissant à la fois.

Il est possible d'offrir à votre famille un repas complet préparé dans une seule casserole : vous épargnez ainsi temps et énergie et n'avez qu'un seul plat à récurer à la fin du repas. Ces plats peuvent être accompagnés, si désiré, d'un légume vert, comme du brocoli, de carottes ou d'une salade verte bien croquante. Servez aussi du bon pain frais.

Si vous cuisinez pour une ou deux personnes seulement, préparez quand

même la recette donnée et gardez la moitié environ pour un autre repas. Tous ces plats se gardent bien au réfrigérateur, à couvert, pendant deux ou trois jours. Faites réchauffer une portion dans l'assiette ou le bol même. Vous pouvez aussi congeler tous ces plats facilement : il vaut donc la peine d'en préparer de grandes quantités.

Ragoût de boeuf aux boulettes de pâte

Conseils du chef

Les boulettes de pâte sont très faciles à réussir aux micro-ondes : ajoutez-leur d'autres ingrédients pour en varier la saveur et la couleur. Essayez des préparations pour farces aux fines herbes ou à la sauge et à l'oignon, et enrobez bien les boulettes ou ajoutez-leur un peu de paprika ou de curcuma. Enfin, 1 ou 2 cuil. à soupe de fines herbes fraîches leur donnent une saveur incomparable.

Ragoût de boeuf aux boulettes de pâte

28¼ min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de légumes pour ragoût surgelés
4 oz/100 g de petits pois surgelés
2 boîtes de 14 ½ oz/411 g de ragoût de boeuf en sauce brune

PANURE

2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
5 cuil. à soupe de préparation pour farce assaisonnée
¼ de cuil. à café de paprika

BOULETTES DE PÂTE

1 ½ tasse/175 g de farine tout usage
1 bonne pincée de sel
2 cuil. à café de poudre à pâte
3 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
6 cuil. à soupe d'eau froide

6 PERSONNES

1 Mettez les légumes et les petits pois dans un grand plat, couvrez et faites cuire de 13 à 18 min à MAX., en remuant 3 fois. Égouttez bien, incorporez le ragoût de boeuf et faites chauffer de 7 à 9 min à MAX.

2 Préparez la panure : faites fondre le beurre à couvert de 15 à 30 s à MAX. Incorporez la préparation pour farce et le paprika.

3 Préparez les boulettes : tamisez ensemble farine, sel et poudre à pâte; ajoutez le gras, puis l'eau, en travaillant le mélange jusqu'à obtention d'une pâte malléable. Pétrissez légèrement, puis façonnez 10 boulettes. Badigeonnez d'eau, puis roulez dans la panure.

4 Disposez les boulettes en cercle sur le ragoût et faites cuire de 8 à 10 min à MAX.

Micro-trucs

Faites cuire les boulettes de pâte séparément si vous préférez. Placez-les dans le four, en cercle, sur une feuille de papier ciré et faites cuire de 6 à 8 min à MAX., jusqu'à ce qu'elles soient gonflées. Disposez les boulettes sur le ragoût au moment de servir.

Macaroni au porc et au fromage

16 min

Temps d'attente : aucun

8 oz/225 g de macaroni
2 oz/50 g de beurre ou de margarine
6 cuil. à café de fécule de maïs
1 cuil. à café de moutarde de Dijon
sel et poivre au goût
1 ½ tasse/350 ml de lait
4 oz/100 g de cheddar râpé
8 oz/225 g de chair à saucisse de porc
3 échalotes émincées
3 cuil. à soupe de chapelure
1 cuil. à café de persil haché

4 À 6 PERSONNES

1 Faites cuire les macaroni selon la méthode habituelle et préparez la sauce aux micro-ondes.
2 Faites fondre 3 cuil. à soupe de beurre à couvert, de 30 à 45 s à MAX. Incorporez fécule de maïs, moutarde, sel et poivre, puis ajoutez le lait petit à petit. Faites chauffer le tout 6 ou 7 min à MAX., en remuant après 2 min, puis toutes les minutes. Incorporez le fromage et faites chauffer 15 s.
3 Façonnez la chair à saucisse en 16 boulettes. Incorporez le macaroni cuit et les échalotes à la sauce, puis versez le tout dans un grand plat peu profond. Disposez les boulettes sur le macaroni, près des parois du plat.
4 Faites fondre le reste du beurre à couvert, de 15 à 30 s à MAX., puis incorporez la chapelure et le persil. Faites chauffer 3 min à MAX., remuez bien et parsemez sur le dessus du macaroni. Faites cuire encore de 6 à 8 min, jusqu'à ce que tout soit bien chaud.

En haut : *Macaroni au porc et au fromage*
À gauche : *Boeuf haché en casserole*

Boeuf haché en casserole

19 min

Temps d'attente : de 3 à 5 min

8 oz/225 g de haricots verts coupés surgelés
1 cuil. à soupe d'eau
8 oz/225 g de boeuf haché maigre
1 branche de céleri hachée
1 petit oignon haché
1 ¼ tasse/300 ml d'eau chaude
2 oz/50 g de champignons en tranches
1 boîte de 8 oz/227 g de tomates
1 cuil. à café de sauce Worcestershire
½ cube de bouillon de boeuf émietté
sel et poivre au goût
1 cuil. à café de persil haché
1 pincée d'origan ou de thym
1 pincée de poudre d'ail

4 PERSONNES

1 Faites cuire les haricots verts dans l'eau, à couvert, 5 min à MAX., en remuant 1 fois. Égouttez et réservez.
2 Mélangez le boeuf haché, le céleri et l'oignon dans une grande casserole, couvrez et faites cuire 4 min à MAX., en remuant 1 fois. Égouttez le gras.
3 Incorporez les haricots verts et le reste des ingrédients, en défaisant les tomates à la cuiller, puis couvrez et faites cuire de 10 à 12 min à MAX., en remuant 3 fois. Laissez reposer de 3 à 5 min avant de servir.

VARIANTE
Remplacez la moitié des haricots verts surgelés par des haricots beurre frais, parés et coupés en morceaux.

Gratin aux épinards et au fromage

22 min

Temps d'attente : 3 min

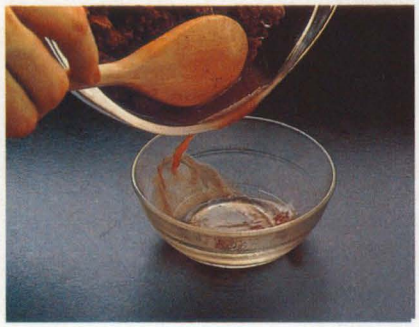
10 oz/275 g d'épinards surgelés
1 lb/450 g de boeuf haché maigre
1 petit oignon haché fin
1 gousse d'ail écrasée
2 bocaux de 8 ½ oz/240 g de sauce à la bolonaise
8 cuil. à soupe de chapelure
8 oz/225 g de cottage
1 oeuf
poivre au goût
4 oz/100 g de cheddar râpé
2 cuil. à soupe de parmesan râpé

4 À 6 PERSONNES

VARIANTE
Remplacez la sauce bolonaise par une sauce tomate à l'italienne.

Préparation du gratin aux épinards et au fromage

Faites décongeler *les épinards, dans l'emballage entrouvert ou dans un bol couvert, 3 ou 4 min à MAX. Égouttez et réservez.*



Faites cuire *le boeuf, l'oignon et l'ail, 5 ou 6 min à MAX., en remuant 2 fois pour bien défaire la viande. Dégraissez parfaitement.*

Incorporez *la sauce bolonaise, couvrez et faites chauffer de 4 à 6 min à MAX., en remuant à mi-temps. Incorporez la moitié de la chapelure et réservez.*

Mélangez bien *les épinards, le cottage, l'oeuf, le poivre au goût et le reste de chapelure.*

Déposez *la moitié du mélange de viande dans un moule carré peu profond de 9 po/23 cm, couvrez du mélange aux épinards, parsemez de fromage et recouvrez du reste de mélange à la viande. Saupoudrez de parmesan.*

Faites chauffer *3 min à MAX., diminuez à MED. et laissez cuire de 7 à 10 min, en tournant le moule 1 fois. Laissez reposer 3 min avant de servir.*

RAY DUNS

Côtelettes de porc à l'orientale

21 min

Temps d'attente : 2 min

8 oz/225 g de haricots verts coupés surgelés
1 cuil. à soupe d'eau
8 oz/225 g de germes de haricot frais
1 boîte de 10,2 oz/290 g de crème de poulet
1 boîte de 8 oz/230 g de châtaignes d'eau en tranches bien égouttées
6 échalotes émincées en diagonale
½ poivron vert épépiné et coupé en fines lanières
¼ de cuil. à café de gingembre
sel et poivre au goût
4 côtelettes de porc de ½ po/12 mm d'épaisseur bien dégraissées
2 cuil. à soupe de sauce soya

4 PERSONNES

1 Faites décongeler les haricots dans l'eau, à couvert, 3 ou 4 min à MAX., en remuant 1 fois.
2 Mélangez bien, dans un plat de 10 x 8 po/25 x 20 cm, germes de haricot, crème de poulet, haricots verts, châtaignes, moitié des échalotes, poivron, gingembre et assaisonnements.
3 Badigeonnez les côtelettes de sauce soya et disposez-les sur les légumes, les parties charnues vers l'extérieur. Couvrez et faites cuire de 7 à 9 min à MAX.; retournez les côtelettes, remuez les légumes et couvrez de nouveau.
4 Diminuez à MED. et laissez cuire de 10 à 20 min, en tournant le plat de moitié à mi-temps.
5 Découvrez, parsemez du reste des échalotes et faites chauffer à découvert 1 ou 2 min à MAX. Laissez reposer 2 min.

Côtelettes de porc à l'orientale

Conseils minceur

Remplacez le porc par du poulet et la crème de poulet par un potage aux légumes. Le mélange sera plus léger mais tout aussi délicieux. Chaque portion égale alors 305 cal/1 280 kJ.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.*, ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.*, (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

Le guide complet pour bien utiliser son
MICRO-ONDES

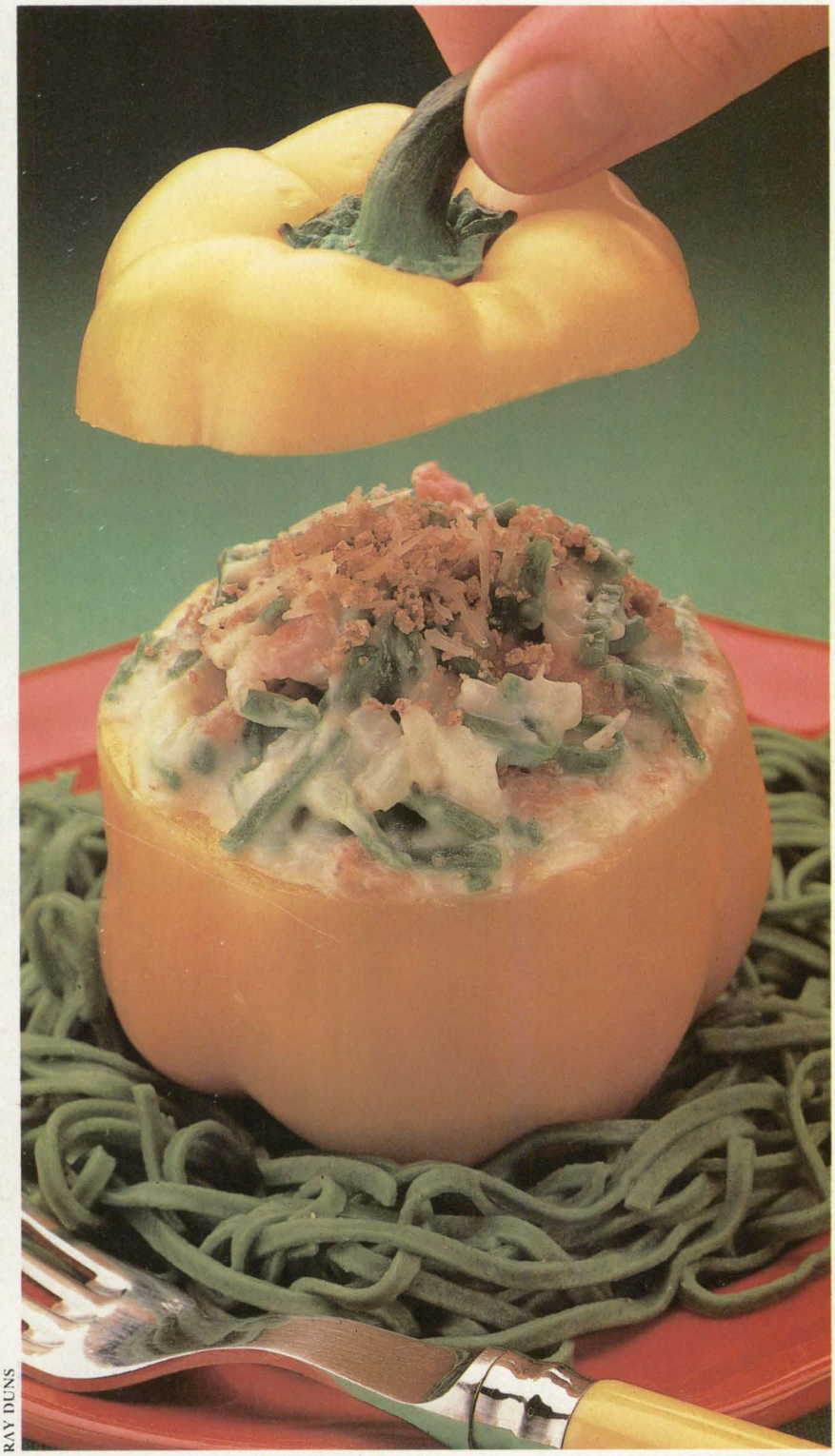
La cuisine de l'avenir dès à présent.

Il vous manque des numéros ! Ou encore des reliures !

Faites-en la demande à votre dépositaire ou par la poste à : Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2.

REPAS pour moi

Poivron farci



RAY DUNS

Ce poivron jaune bien frais farci de bonnes choses, cuit en moins de 5 min aux micro-ondes. Servez-le sur un nid de nouilles fraîches cuites de manière habituelle.

Poivron farci

4 min

Temps d'attente : aucun

1 tranche de bacon coupée en morceaux
½ petit oignon haché fin
1 cuil. à café de beurre ou de margarine
1 ½ cuil. à café de farine tout usage
5 cuil. à soupe de lait
2 cuil. à soupe de cheddar râpé
sel et poivre
1 oz/25 g de tagliatelles fraîches aux épinards, cuites selon la méthode habituelle, égouttées et hachées
1 cuil. à soupe de chapelure
1 gros poivron jaune, coeur enlevé, la tranche du dessus réservée

1 PERSONNE

1 Faites revenir le bacon et l'oignon dans le beurre, à couvert, 1 ou 1 ½ min à MAX., en remuant 1 fois.

2 Tamisez la farine dans ce mélange, puis ajoutez le lait en brassant bien. Faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MAX., en remuant toutes les 30 s, jusqu'à ce que la sauce soit lisse.

3 Incorporez les deux tiers du fromage râpé à la sauce et assaisonnez. Ajoutez les tagliatelles.

4 Farcissez le poivron de ce mélange. Mélangez la chapelure et le reste du fromage et parsemez sur le dessus du poivron farci. Couvrez de la tranche de poivron réservée et faites chauffer 2 ou 2 ½ min à MAX., jusqu'à ce que la garniture soit très chaude. Servez sans délai.